5.110 Polievka z kyslej kapusty s mäsovými guľkami
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	18,00	18,00	20,00	20,00	22,00	22,00	25,00	25,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
bravčové pliecko	1,50	1,50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,50	2,50
kyslá kapusta	4,00	4,00	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
olej	0,15	0,15	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
cibuľa	0,20	0,17	0,30	0,25	0,50	0,42	0,50	0,42
cesnak	0,05	0,04	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09
paprika mletá červená	0,03	0,03	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07
rasca	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
vajcia	4	0,20	5	0,25	5	0,25	6	0,30
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	
hmotnosť mäsa v g	9		12		12		15	

Výrobný postup

Očistenú, pokrájanú kapustu uvaríme do polomäkka, pridáme rascu, soľ. Očistenú, pokrájanú časť cibule speníme na oleji, pridáme múku a pripravíme svetlú zápražku, pridáme časť mletej červenej papriky, zalejeme vodou a pridáme do kapusty. Dolejeme potrebné množstvo vody a varíme. Mäso pomelieme so zvyšnou časťou cibule, pridáme očistený cesnak, mletú papriku, soľ a vajcia. Zo vzniknutej hmoty formujeme malé guľky, ktoré varíme v polievke asi 30 minút.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	267	64	3,32	4,0	0,9	3,3	1,0	36,5	0,6	0,007	0,1	0,0	13,1	0,0
B	338	81	4,24	5,2	1,2	3,8	1,0	39,8	0,7	0,009	0,1	0,1	13,1	0,0
C	395	95	4,43	6,3	1,8	4,6	1,2	45,2	0,8	0,009	0,1	0,1	14,9	0,0
D	495	119	5,46	8,0	2,5	5,5	1,3	51,5	0,9	0,011	0,1	0,1	16,5	0,0